

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap permasalahan gizi, mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur. Padatnya aktifitas perkuliahan menjadi penyebab terganggunya pola makan. *Fast food* dipilih karena penyajiannya cepat, mudah didapatkan, dan praktis untuk dikonsumsi (Lutfi, 2011). *Fast food* merupakan makanan yang mudah didapat dan tersedia dalam waktu singkat. *Fast food* memiliki berbagai macam jenis seperti, *hamburger*, gorengan, dan *fried chicken*. Asupan dan kebiasaan hidup yang kurang baik merupakan awal dari berbagai macam gangguan kesehatan. Ancaman kesehatan yang mudah dialami adalah obesitas. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan (WHO, 2014). Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 status obesitas dapat dilihat dari nilai IMT yang lebih dari 25,1 kg/m².

Obesitas sudah menjadi ancaman kesehatan bagi negara-negara di penjuru dunia. Di Asia Tenggara, prevalensi obesitas Indonesia berada di peringkat kedua setelah Singapura. Prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia menurut UNICEF tahun 2012 yaitu sekitar 12,2%. Menurut hasil Riskesdas (2018), prevalensi obesitas di Indonesia terus mengalami kenaikan dari 18,8% pada tahun 2007, 26,6% pada tahun 2013 dan 31% pada tahun 2018. Data dari Riskesdas Provinsi Jawa Tengah tahun 2018, menurut prevalensi status gizi berdasarkan kategori (IMT) pada penduduk

dewasa (>18 tahun), terdapat sebanyak 13.10% laki-laki mengalami obesitas, sedangkan wanita yang mengalami obesitas sebanyak 27.50%. Data Kota Surakarta untuk kasus obesitas memiliki angka persentase obesitas sebanyak 21,79% untuk laki-laki dan 32,99% untuk wanita.

Obesitas disebabkan oleh berbagai faktor yang sifatnya multifaktorial seperti faktor keturunan, faktor lingkungan dan perilaku makan yang kurang tepat. Faktor lingkungan dan perilaku memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap obesitas, kaitannya dengan gaya hidup masyarakat (Wiardani, 2017). Penyebab lain terjadinya obesitas adalah tidak seimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar, serta kurangnya mengoptimalkan energi yang tersedia. Pola makanan siap saji dapat mempercepat tingkat obesitas. Penelitian membuktikan bahwa orang yang makan makanan siap saji secara teratur atau lebih dari dua kali sehari dalam satu minggu memiliki perbedaan berat hingga lima kilogram di bandingkan dengan yang tidak mengonsumsi makanan siap saji. Makanan siap saji seperti burger, ayam goreng dan kentang goreng dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas secara cepat. Hal ini disebabkan jenis-jenis makanan tersebut mengandung lemak, garam dan kalori yang tinggi (Proverawati, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur (2019) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare menunjukkan bahwa ada hubungan yang antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas. Makanan cepat saji yang sering dikonsumsi diantaranya adalah bakso, mi instan, dan gorengan. Penelitian yang dilakukan oleh Nurlita (2015), menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi

makanan cepat saji dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta. 9 dari 10 (90%) mahasiswa yang mengkonsumsi *fast food* dalam intensitas yang sering memiliki status gizi lebih, sedangkan mahasiswa yang mengkonsumsi *fast food* dalam intensitas jarang terdapat 12 dari 28 (42,9%) mahasiswa yang mengalami gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Arieska (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa dimana $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Pada penelitian yang di lakukan Widjanarko (2015) juga menyatakan bahwa ada pengaruh dari pemberian edukasi gizi dengan peningkatan pengetahuan gizi serta perubahan nilai IMT pada remaja gizi lebih.

Berdasarkan survey pendahuluan yang di laksanakan pada bulan Juli 2021 dari 30 responden terdapat sebanyak 20% responden yang mengalami obesitas tingkat ringan dan sebanyak 30% yang mengalami obesitas tingkat berat.

Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Indekos Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan konsumsi *fast food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Indekos Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan konsumsi *fast food* pada Mahasiswa Indeks Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- b. Mendeskripsikan status gizi dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Mahasiswa Indeks Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Mahasiswa Indeks Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Mahasiswa Indeks Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta

2. Bagi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penelitian ini di harapkan memberikan sarana untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat kepada mahasiswa, serta di harapkan dapat mendukung gerakan pola makan yang lebih sehat.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata di lapangan dan menambah pengalaman dalam menerapkan ilmu yang didapat selama kuliah ke dalam praktik nyata.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pembahasan perihal hubungan konsumsi *fast food* dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Mahasiswa Indekos Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.